

PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

N.º de modelo PFIVEX5703.1

N.º de serie _____

Escriba el número de serie en el espacio provisto arriba como referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
csfr@iconeurope.com

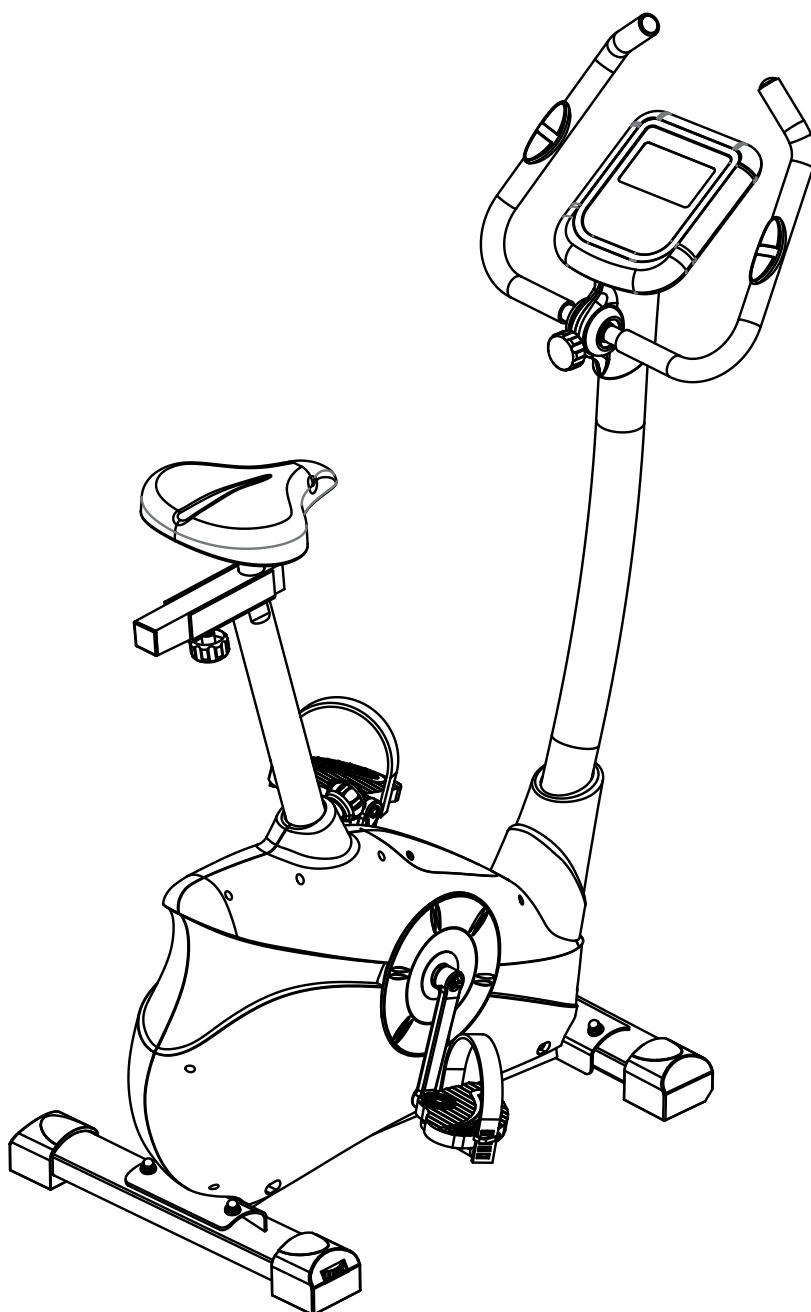
Dirección postal:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.

MANUAL DEL USUARIO



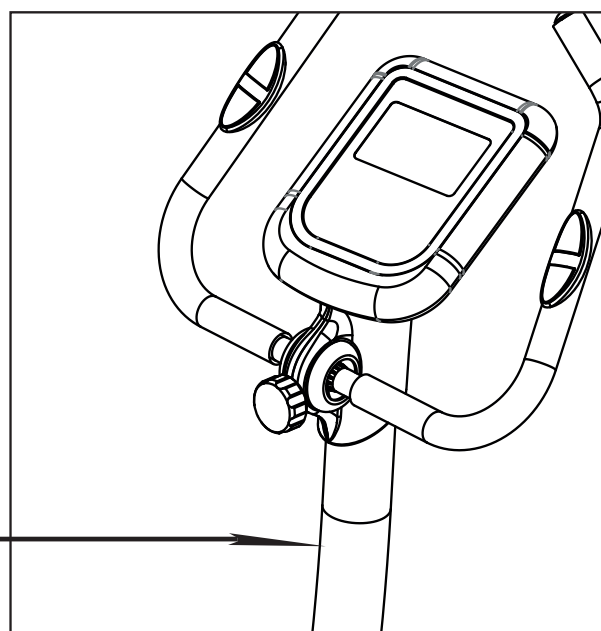
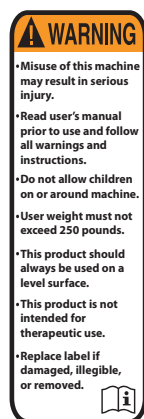
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA	1
AVISOS IMPORTANTES	2
ANTES DE EMPEZAR	3
MONTAJE	4
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA	6
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA	10
CÓMO MEDIR SU PULSO	11
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	11
INDICACIONES DE EJERCICIOS	12
DIBUJOS DE DESPIECE	13
LISTA DE PIEZAS	14
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO	Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
2. Utilice la bicicleta de ejercicios únicamente del modo descrito en este manual.
3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén debidamente informados de todos los avisos.
4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.
5. Instale la bicicleta de ejercicios en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta de ejercicios sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios, y de 0,6 m a cada lado.
6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta de ejercicios.
8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg. (115 kg).
9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.
10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la bicicleta de ejercicios y durante el uso de ésta.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.
12. La bicicleta de ejercicios no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta de ejercicios; evite arquearla.
14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase de dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la ProForm® 375 ZLX. Esta bicicleta de ejercicios cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual.

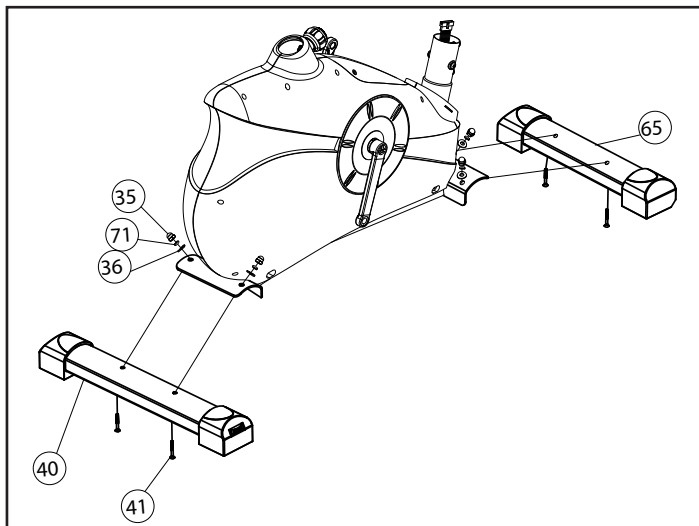
Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEX5703.1, y la ubicación del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas etiquetadas en el siguiente dibujo.

MONTAJE

PASO 1

Levante la parte frontal del cuadro principal y fije el estabilizador delantero (65) con 2 x tornillos de cabeza redonda (41), 2 x arandelas combadas (36), 2 x arandelas de presión (71) y 2 x tuercas ciegas (35). Ahora repita el proceso para el estabilizador trasero (40).



PASO 2

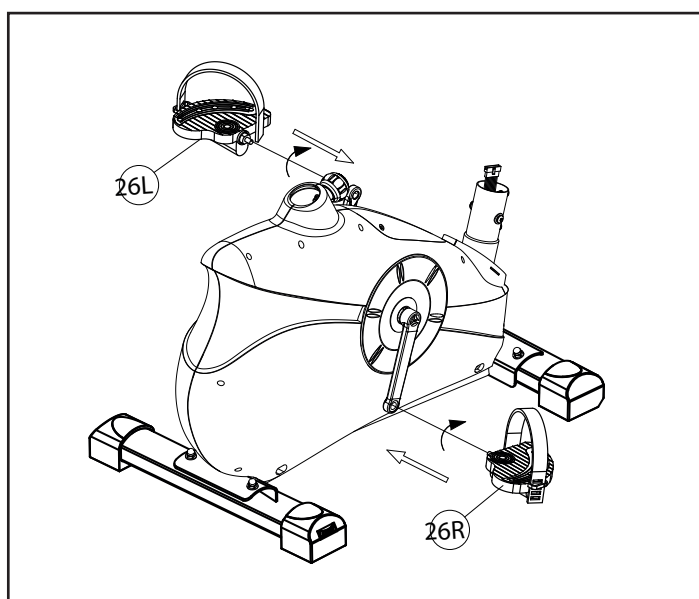
Coloque el pedal derecho (26R) en el cigüeñal del pedal derecho.

NOTA: la dirección de apriete coincide con el sentido de las agujas del reloj.

Ahora repita el proceso para el pedal izquierdo (26L).
NOTA: la dirección de apriete es en sentido contrario a las agujas del reloj.

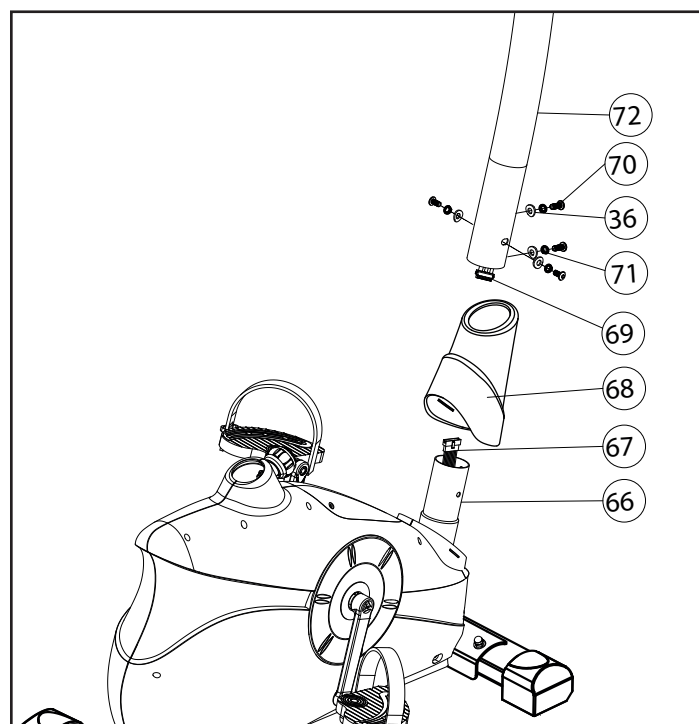
A continuación, instale las tiras de los pedales izquierdo y derecho, respectivamente.

Nota: los pedales están marcados con “L” para la izquierda y “R” para la derecha.



PASO 3

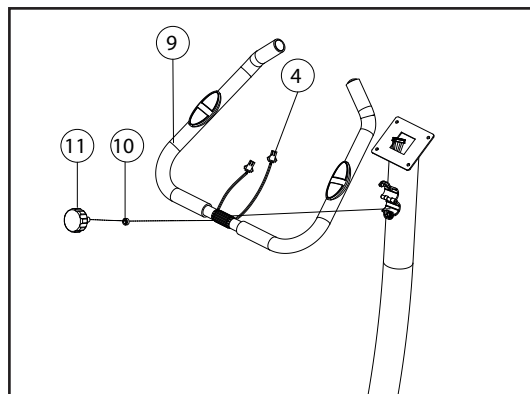
Levante con cuidado el poste del manillar (72) hasta que esté en posición vertical. Deslice la cubierta de plástico delantera (68) hasta el poste del manillar (72). Una el cable superior del ordenador (69) al cable inferior del ordenador (67). A continuación, coloque el poste del manillar en el cuadro principal y fíjelo con 4 arandelas combadas (36), 4 arandelas de presión (71) y 4 tornillos Allen (70).



PASO 4

Sujete el manillar (9) y fíjelo en su posición con el separador metálico (10) y el pomo (11).

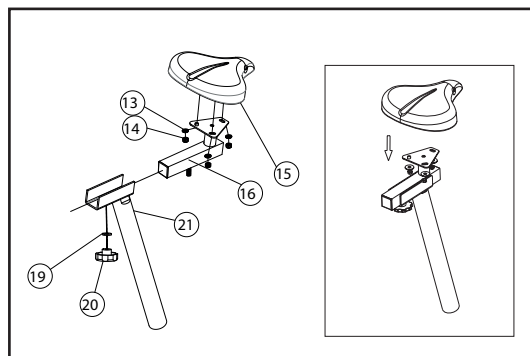
Asegúrese de deslizar el cable del sensor manual de pulso (4) por encima de la abrazadera del ordenador, a través del orificio provisto en la parte trasera del poste del manillar. Apriételo todo lo posible.



PASO 5

Retire el juego de arandelas (13) y tuercas de nailon (14) de la parte trasera del sillín.

Acople el sillín en el conjunto deslizante (16) y fíjelo con tres arandelas (13) y tres tuercas de nailon (14). Coloque el sillín y el conjunto deslizante en el poste del sillín (21), de tal forma que el tornillo del conjunto deslizante quede mirando hacia fuera.

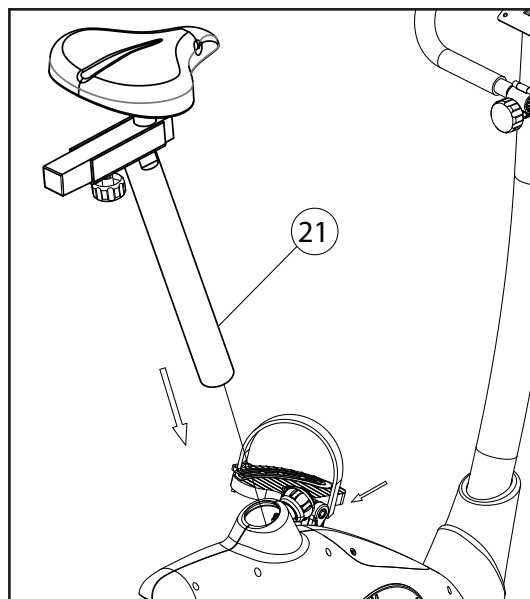


Después, fije correctamente el tornillo con una arandela plana (19) y un pomo (20).

PASO 6

Coloque el poste del sillín (21) en el cuadro principal. Seleccione una altura apropiada y fíjelo en su posición sirviéndose del pomo de ajuste del soporte del sillín.

Nota: asimismo, al elegir la posición deseada, deberá asegurarse de que el pilar del sillín no se salga del cuadro principal más allá de la posición más alta posible (aparece marcada).



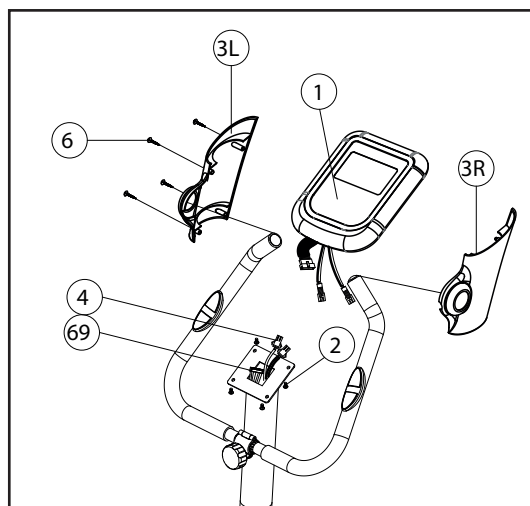
PASO 7

Retire los cuatro tornillos preinstalados (2) de la parte trasera del ordenador (1).

Conecte el cable superior del ordenador (69) y los dos cables del sensor manual de pulso (4) al cable de la parte trasera del ordenador (1) por separado y, a continuación, fije el ordenador al manillar utilizando los tornillos retirados anteriormente (2).

Fije la cubierta del manillar (3L+R) al manillar con 4 tornillos (6).

La máquina estará entonces lista para su uso.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.

La consola cuenta con cinco pantallas que muestran la siguiente información del entrenamiento:

Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.

Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.

Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.

Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.

Watts (Vatios): este indicador muestra los vatios generados durante el entrenamiento.

CÓMO USAR LA CONSOLA

1. Encienda la consola.

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación y, a continuación, para iniciar la consola, simplemente pulse uno de los botones o comience a pedalear. Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

2. Pulse los botones:

UP

Deslice este botón para aumentar la resistencia durante el entrenamiento o durante el modo de ajuste para aumentar los valores de Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Sexo o de los programas.

DOWN

Deslice este botón para reducir la resistencia durante el entrenamiento o durante el modo de ajuste para reducir los valores de Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Sexo o de los programas.

ENTER

Durante el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos.

Durante el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores seleccionados.

Durante el modo STOP, pulse este botón para restablecer los valores.

ST/SP (START/STOP)

Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0.

Si mantiene pulsado este botón durante más de 2 segundos, se restablecerán los valores.

Pulse este botón si desea poner en pausa el programa.

PULSE RECOVERY

Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente.

Cómo utilizar la Prueba de recuperación del pulso:

Esta función sirve para comprobar la condición de la recuperación del pulso en una escala de 1.0 a 6.0 con incrementos de 0.1, donde 1.0 es el valor más alto y 6.0, el más bajo. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando el botón RECOVERY (se mostrará la indicación RECOVER) y, seguidamente, detener el ejercicio. Una vez pulsado el botón, aplique correctamente el detector de frecuencia cardiaca; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta la frecuencia cardiaca actual y pulsa RECOVERY, no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse RECOVERY para salir de la prueba y volver al estado de parada.

1. Encienda la consola.

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación y, a continuación, para iniciar la consola, simplemente pulse uno de los botones o comience a pedalear.

2. Seleccione el modo manual.

Cuando encienda la consola, el modo manual estará seleccionado. Si ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente el programa inteligente hasta que aparezca una serie de ceros en la pantalla.

Deslice el botón UP/DOWN para seleccionar el programa 1. Por defecto, el nivel de resistencia es 6. La indicación TIME parpadeará en la consola. Deslice el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse ENTER para validar la selección. Haga lo mismo para la distancia, las calorías y el pulso. Finalmente, pulse ST/SP para comenzar.

3. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Mientras pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales deslizando el botón UP/DOWN. Existen 16 niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM) y las calorías consumidas, además de la frecuencia cardíaca si se utiliza el sensor manual de pulso.

5. Si lo desea, mida su frecuencia cardíaca.

Nota: si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Para medir su frecuencia cardíaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos. Cuando detecte su pulso, el indicador en forma de corazón de la pantalla parpadeará con cada latido de su corazón. Después de unos instantes, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. Para que la lectura de su frecuencia cardíaca sea lo más precisa posible, siga sujetando

las empuñaduras durante unos 15 segundos. Si no se muestra su frecuencia cardíaca, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; no utilice nunca alcohol ni productos químicos o abrasivos para limpiar los contactos.

6. Ponga en pausa el programa.

Si desea poner en pausa el programa, bastará con que pulse el botón ST/SP. Nota: si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Pulse el botón ENTER y el botón UP/DOWN para seleccionar un programa entre 1 y 10. Seleccione el programa en función de sus objetivos y de los perfiles mostrados en la consola.

3. Ajuste el programa según sus objetivos diarios.

TIME parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse el botón ENTER para validar la selección. DISTANCE parpadeará. Repita la operación para seleccionar y validar la distancia. Haga lo mismo para las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón ST/SP para comenzar su entrenamiento.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Ponga en pausa el programa.

Si desea poner en pausa el programa, bastará con que pulse el botón ST/SP. Nota: si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMA DE VATIOS

1. Encienda la consola.

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación y, a continuación, para iniciar la consola, simplemente pulse uno de los botones o comience a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Deslice el botón UP/DOWN para seleccionar el programa 11 (llamado WATT). Espere a que la indicación WATT comience a parpadear. Pulse el botón ENTER para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.

Seleccione los datos de tiempo (pulsando el botón ENTER una vez), los datos de distancia (pulsando el botón ENTER dos veces) o los datos de las calorías (pulsando el botón ENTER tres veces) y, a continuación, seleccione los datos de vatios generados y deslice el botón UP/DOWN para seleccionar el valor de los datos. Pulse ENTER para validar. Finalmente, pulse ST/SP para comenzar.

Este programa depende de su velocidad, por lo que no puede ajustar el nivel de resistencia.

4. Ponga en pausa el programa.

Si desea poner en pausa el programa, bastará con que pulse el botón ST/SP. Nota: si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA

1. Encienda la consola.

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación y, a continuación, para iniciar la consola, simplemente pulse uno de los botones o comience a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Deslice el botón UP/DOWN para seleccionar un programa entre 12 y 15. Espere a que la indicación PROGRAM comience a parpadear. Pulse el botón ENTER para validar la selección.

Cada programa se corresponde con un objetivo específico:

El programa 12 corresponde al 55 % del control de frecuencia cardiaca máximo.

El programa 13 corresponde al 75 % del control de frecuencia cardiaca máximo.

El programa 14 corresponde al 90 % del control de frecuencia cardiaca máximo.

El programa 15 le permite definir el objetivo de control de la frecuencia cardiaca.

El control de la frecuencia cardiaca se calcula de la siguiente manera: $220 - \text{su edad}$. Por ejemplo, para una persona de 35 años:
 $220 - 35 = 185$ pulsaciones/minuto.

3. Introduzca sus datos.

La indicación AGE parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la edad, deslice el botón UP/DOWN para seleccionar su objetivo y pulse ENTER para validar la selección. Haga lo mismo para configurar el tiempo, la distancia y las calorías. Finalmente, pulse ST/SP para comenzar.

4. Cambie la resistencia.

Sujete el sensor manual de pulso. El nivel de resistencia se ajustará automáticamente hasta alcanzar la frecuencia cardiaca objetivo.

5. Ponga en pausa el programa.

Si desea poner en pausa el programa, bastará con que pulse el botón ST/SP. Nota: si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DEFINIDOS POR EL USUARIO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar un programa entre 16 y 19 (aparecerá escrito como Custom 1, 2, 3 o 4). Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón ENTER para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.

Los usuarios pueden editar los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, y el nivel de resistencia en 10 intervalos. Los valores y los perfiles se almacenarán en la memoria después de la configuración.

Para ello, una vez seleccionado el programa, seleccione la duración del ejercicio, pulse el botón ENTER tres veces (la primera columna parpadeará) y utilice el botón UP/DOWN para crear su perfil. Pulse ENTER para validar la selección y avanzará a la segunda columna. Haga lo mismo para las 10 columnas. Finalmente, pulse ST/SP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Mientras pedalea, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando el botón UP/DOWN. Existen 16 niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

PROGRAMAS DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Deslice el botón UP/DOWN para seleccionar el programa 20 (llamado FAT). Espere a que la indicación FAT comience a parpadear. Pulse el botón ENTER para validar la selección. El programa 20 está diseñado específicamente para calcular el índice de grasa corporal del usuario y para confeccionar un perfil concreto para el mismo.

3. Introduzca sus datos.

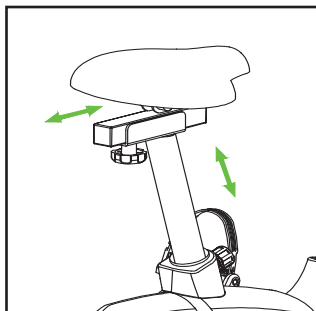
Con 5 tipos diferentes de cuerpos, el ordenador puede generar 5 perfiles distintos (delgado, sano, peso moderado, sobrepeso y obesidad) para cada uno. Pulse la tecla ENTER para seleccionar la altura, el peso, la edad y el sexo. A continuación, deslice el botón UP/DOWN para ajustar los valores. Después de pulsar el botón ST/SP para calcular la grasa corporal, aplique correctamente el detector de frecuencia cardíaca. Si no se detecta ninguna señal, el mensaje de error "Err" aparecerá en la pantalla del perfil. En tal caso, pulse la tecla ST/SP para volver a realizar el cálculo. A continuación, los valores de cálculo de porcentaje de grasa, TMB, IMC, tipo de cuerpo y el perfil diseñado aparecerán durante un breve tiempo. Pulse el botón ST/SP para volver a calcular su perfil. El perfil mostrado en la pantalla está diseñado específicamente para su tipo de cuerpo.

CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta.

Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para

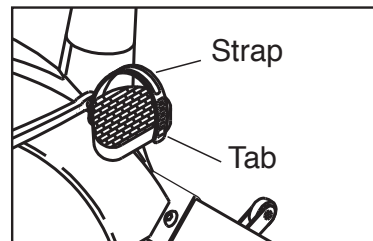


ajustar la altura o la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del poste del sillín.

A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo el poste del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios del poste del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.

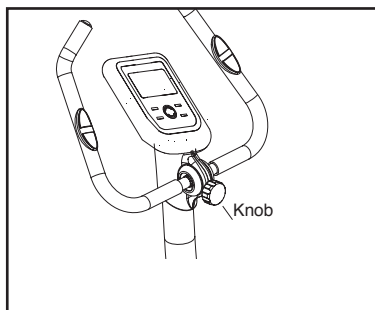
CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales. Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR

Para ajustar el manillar, primero afloje el pomo de ajuste. Mueva el manillar hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y vuelva a apretar el pomo de ajuste.

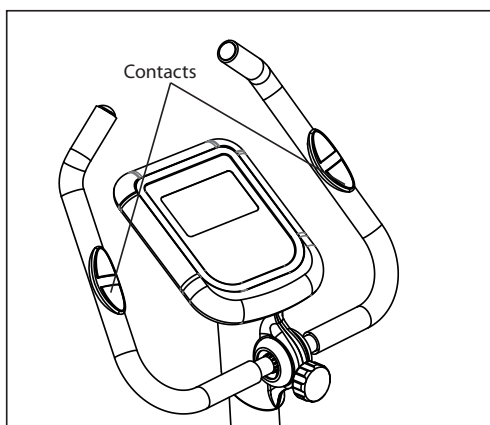


CÓMO MEDIR SU PULSO

Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.

Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca. Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se emitirá un sonido y la consola se pondrá en pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

! ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardíaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardíacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardíaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardíaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardíaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: Para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardíaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: Empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación al ejercicio.

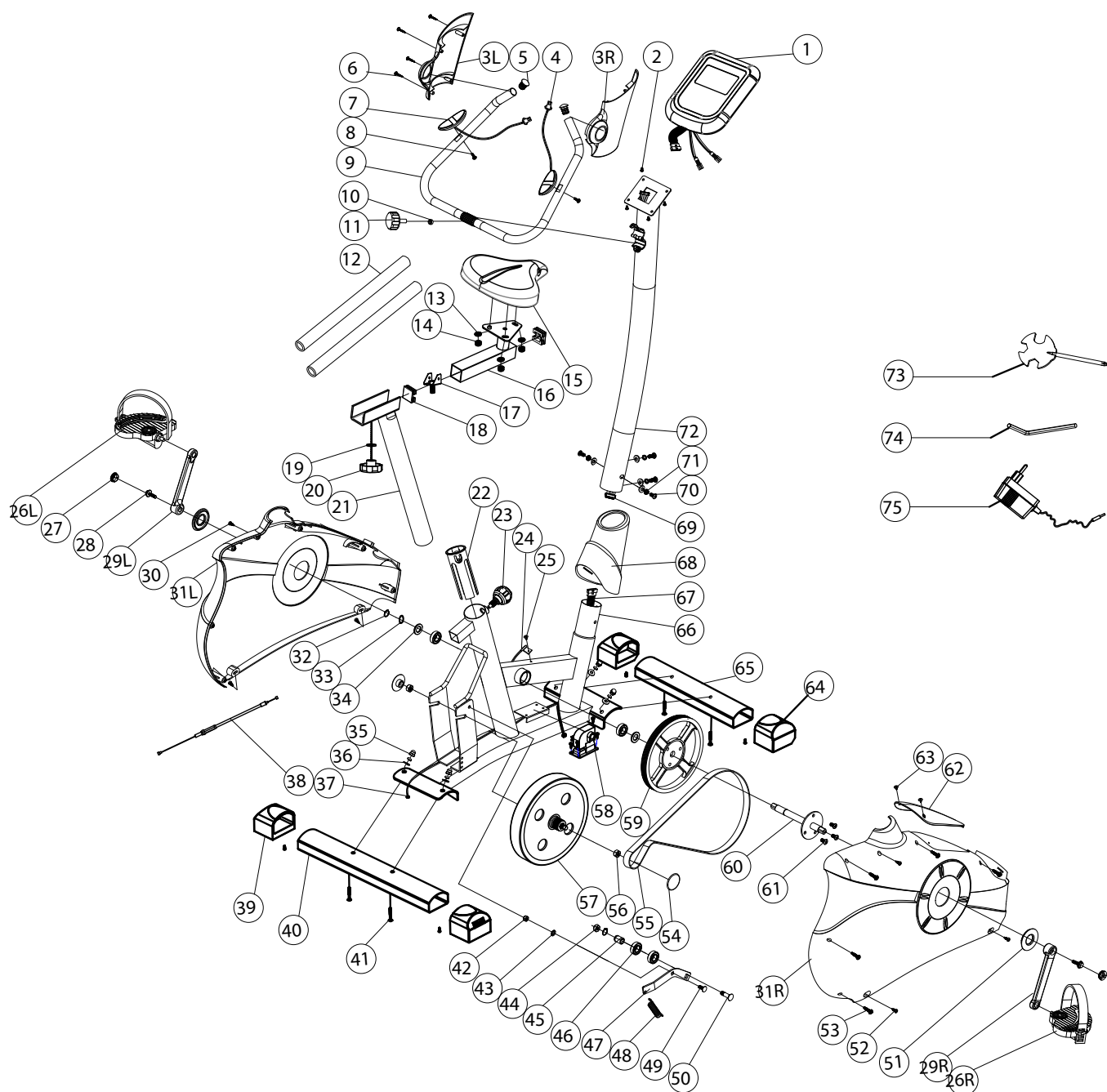
Ejercicios en la zona de entrenamiento: Realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: Termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE: n.º de modelo PFIVEX5703.1



LISTA DE PIEZAS: n.º de modelo PFIVEX5703.1

Artículo	Descripción	Cant.	Artículo	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1	38	Cable de conducción	1
2	Tornillo	4	39	Tapa trasera	2
3	Cubierta del manillar (L+R)	1	40	Estabilizador trasero	1
4	Cable del sensor manual de pulso	2	41	Tornillo de cabeza redonda M8	4
5	Tapa	2	42	Tuerca de nailon M8	1
6	Tornillo	4	43	Arandela plana	1
7	Almohadillas del sensor manual de pulso	2	44	Tuerca de nailon M10	1
8	Tornillo	2	45	Separador de tubo	1
9	Manillar	1	46	Cojinete	4
10	Separador metálico	1	47	Bastidor del engranaje intermedio	1
11	Pomo	1	48	Muelle	1
12	Espuma del manillar	2	49	Tornillo de cabeza redonda M8 x 20	1
13	Arandela	3	50	Tornillo de cabeza redonda M10 x 38	1
14	Tuerca de nailon	3	51	Tapa	2
15	Sillín	1	52	Tornillo M5 x 15	8
16	Conjunto deslizante	1	53	Tornillo autorroscante M4.5 x 25	5
17	Tornillo	1	54	Tapa	2
18	Tapa	2	55	Correa	1
19	Arandela Ø10 x 25 x 3t	1	56	Tuerca	2
20	Tornillo M10	1	57	Rueda de inercia	1
21	Poste del sillín	1	58	Motor	1
22	Cubierta de plástico interior	1	59	Rueda de correa	1
23	Pasador de enganche rápido	1	60	Eje de la rueda motriz	1
24	Sensor con cable	1	61	Tornillo Allen	3
25	Tornillo	1	62	Cubierta de plástico	1
26	Pedal (L+R)	1	63	Tornillo	2
27	Tapa del cigüeñal	2	64	Tapa delantera (L+R)	1
28	Tornillo M8 x 25	2	65	Estabilizador delantero	1
29	Cigüeñal (L+R)	1	66	Cuadro principal	1
30	Tornillo M5 x 20	6	67	Cable inferior del ordenador	1
31	Cubrecadena (L+R)	1	68	Cubierta de plástico delantera	1
32	Clip en forma de C	2	69	Cable superior del ordenador	1
33	Arandela alabeada	1	70	Tornillo Allen M8	4
34	Arandela plana	2	71	Arandela de presión Ø8	8
35	Tuerca ciega M8	4	72	Poste del manillar	1
36	Arandela combada Ø8	8	73	Llave combinada	1
37	Toma del adaptador principal	1	74	Llave Allen	1
			75	Adaptador	1

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 118 x 54 x 137 cm
Peso: 30 Kg